Préface

Le stress est un mot qui inquiète et pourtant son sens premier désigne la réaction de l'organisme à une agression quelconque, non spécifique.

Il représente donc une réaction indispensable à la survie.

Face à une situation stressante, le corps fabrique de nombreuses molécules (hormones, neuro-transmetteurs, neuropeptides) qui ont notamment pour fonction de préparer l'organisme aux réactions génétiquement déterminées, innées, que sont la fuite ou l'attaque (accélération de la fréquence cardiaque, libération de sucre par le foie…).

Mais au cours des années, il y a eu un glissement sémantique, le mot stress est venu désigner la cause et non plus seulement l'effet, et on l'utilise pour parler de toutes les « agressions » susceptibles de déstabiliser l'organisme, qu'elles soient physiques ou psychiques. Actuellement, dans le langage courant, le mot stress désigne à la fois l'agent responsable (le travail, les conditions de vie, les enfants…), la réaction à cet agent (« j'ai stressé »), et l'état de celui qui y réagit (« je suis stressé »). Pour plus de clarté, il convient d'utiliser le mot stress pour désigner la réaction de l'organisme.

Le stress est donc un processus physiologique. Mais les capacités d'adaptation, soit par la virulence de l'agent stressant, soit par le terrain sur lequel il se manifeste ou le moment où il surgit, peuvent être submergées et le stress peut alors devenir pathogène (« le mauvais stress »). C'est alors l'excès de réaction de l'organisme qui devient nuisible.

Les conséquences pathologiques du stress sont diversifiées et se situent tant au plan organique que psychologique. Il a ainsi été montré que certains vécus traumatiques peuvent diminuer les capacités immunitaires pendant plusieurs mois, rendant l'organisme plus vulnérable aux infections et aux processus tumoraux.

Des éthologues ont aussi montré que certaines populations animales répondaient à la surpopulation par une réaction de stress responsable du décès de nombreux animaux.

En réalité, c'est plus la manière dont le sujet perçoit la situation stressante que la situation elle-même qui détermine la réaction de l'organisme, une même situation ou un même événement ne provoquant pas les mêmes réactions chez tout le monde. Ce n'est donc pas la réalité du contrôle que peut avoir l'individu sur la situation, mais son sentiment de contrôle qui est le facteur essentiel de la réduction du niveau de stress. De nombreux travaux ont en effet révélé les liens qui existent entre le sentiment de contrôle que ressent l'individu et le stress qu'il perçoit.

Et c'est bien cet aspect qui permet de réduire les conséquences de l'excès de stress, en développant des outils d'adaptation qu'on appelle « coping », du verbe anglais « to cope » qui signifie faire face.

Cette stratégie de contrôle a pour objectif le changement

soit de la situation menaçante, lorsque c'est possible, soit de l'appréciation subjective que le sujet en a (son point de vue), soit de l'émotion associée à la situation de menace.

La situation pouvant rarement être changée, il convient d'agir sur les deux autres leviers : l'appréciation subjective ou l'émotion. Changer l'appréciation subjective revient à changer le point de vue, donc à effectuer ce qu'on appelle un recadrage (c'est la bouteille vue à moitié pleine plutôt qu'à moitié vide). Changer l'émotion (retrouver plus de calme, de sérénité par exemple) revient à augmenter le sentiment de contrôle.

Les techniques proposées par Laurent Bertrel, issues de la PNL, de l'hypnose et de la sophrologie, ont pour effet d'agir sur ces deux objectifs.

Ces outils, dont l'auteur nous donne avec humour et simplicité le mode d'emploi, sont efficaces dans la mesure où ils vont être utilisés très régulièrement : comme tout apprentissage, ils nécessitent un investissement personnel.

Suivre les conseils et les exercices donnés dans ce livre va dans le sens d'un abord préventif de la maladie, trop souvent oublié au profit de l'aspect curatif.

Lisez ce livre et pratiquez.

Docteur François LOUBOFF
Psychiatre — Hypnothérapeute

Souriez, Vous Êtes Stressé !

Le stress a toujours existé et c'est tant mieux.

Nous avons toutes les raisons du monde d'être d'heureux stressés, car il a contribué au développement de l'espèce humaine. Par son action et depuis la préhistoire, il a permis à l'homme de survivre par la lutte ou la fuite en cas de danger et de penser pour évoluer.

Il permet :

☞ À l'inventeur de se mettre sous tension pour trouver l'idée géniale qui va révolutionner le monde.

☞ À une mère d'accomplir des efforts surhumains pour sauver son enfant en danger de mort.

☞ À un sportif de se surpasser en prenant une «bonne dose» de stress et d'enivrer les foules de ses incroyables exploits.

☞ À un artiste de sublimer la réalité et de nous faire rêver.

☞ À un homme d'ouvrir de nouveaux horizons en mettant hier un pied sur la lune et demain un autre sur Mars…

Bref, cet état de tension est avant tout vital à notre survie, utile à notre évolution et nous permet en plus d'avoir une belle vie.

Malgré tout, nous parlons du stress comme d'une fatale malédiction, d'un ennemi, d'un mal sournois qui fait souffrir et peut même aller jusqu'à détruire la vie. C'est vrai, mais seulement s'il est mal géré. Dans le cas contraire, nous l'avons vu, c'est un allié précieux, une ressource vitale.

Alors ne gaspillez plus votre potentiel et votre vie en laissant le stress diriger votre existence. Apprenez plutôt à le gérer et à l'utiliser comme un nouveau moteur qui vous conduira à la vie que vous souhaitez. Ne le regardez plus de «travers» mais regardez-le en «face» et souriez-lui pour sourire à la vie.

Souriez, vous êtes stressé !

À qui est destiné ce livre ?

Si un film a droit à plusieurs projections, la vie, elle, n'en offre qu'une seule. Elle passe et ne repassera pas. Mais elle est généreuse, car chaque minute est une occasion d'en changer le cours. Vous avez en ce moment même entre les mains une occasion de le faire.

Ce livre est destiné à celui qui attend plus de sa vie, à celui qui veut en modifier le film et pour cela ne se contente plus d'en être «spectateur», mais souhaite en devenir le «réalisateur» et «l'acteur» principal.

Ce n'est pas un livre à lire — spectateur — mais un livre à utiliser — acteur. Il vous propose de fabriquer vous-même une clé ou mieux, un «passe-partout» qui ouvre non seulement la porte du bien-être, mais aussi de nouveaux horizons.

Même au plus profond de nous, nous avons tous ce désir.

Vous pouvez reposer ce livre et c'est bien ainsi, car vous n'êtes peut-être pas encore prêt à changer. Ou du moins pas dans cette voie. Ou vous pouvez l'utiliser pour découvrir les rouages et les enjeux du stress, évaluer votre vulnérabilité actuelle au stress, mettre en place un plan d'action antistress, apprendre et pratiquer des outils de relaxation et de préparation mentale applicables immédiatement, bref, passer à l'action et changer uniquement ce qu'il y a à changer. Rien de plus, rien de moins.

Enfin, John F. KENNEDY disait que c'est lorsque le soleil brille qu'il faut s'occuper du toit. Alors à celui pour qui tout va bien actuellement, sachez que la gestion du stress tient avant tout dans sa prévention.

Avant-Propos

Ce livre a été écrit selon des présupposés de base. Les voici.

Les ressources sont en nous

« *L'homme ne sera heureux que s'il développe toutes les facultés qu'il possède en puissance* », disait ARISTOTE.

En fait, nous sommes nés pour vivre et réussir à la fois nos vies intérieure et matérielle, car nous avons naturellement en nous toutes les ressources nécessaires à notre bonheur.

Alors cultivons ces ressources pour cultiver une existence heureuse.

Nous devenons ce que nous croyons être

Nos croyances quant à nos capacités et notre potentiel engendrent, par la pensée, nos décisions et nos comportements. Comme nous vérifions continuellement ces croyances par nos actes, mieux vaut agir en cultivant un a priori positif sur la situation.

Nous faisons toujours le meilleur choix

En effet, dans une situation donnée, nous faisons toujours le meilleur choix possible parmi ceux dont nous disposons

à ce moment-là. Et plus nous en avons à notre disposition, mieux c'est. Il est donc inutile de cultiver la culpabilité suite à un choix qui a mené à l'échec, car nous avons fait de notre mieux à ce moment-là . De plus, l'échec n'existe pas. C'est juste un feed-back (retour d'information), donc une occasion d'apprendre.

La carte n'est pas le territoire

Notre représentation de la réalité n'est pas la réalité.

Ainsi, nous réagissons toujours par rapport à notre perception de la réalité et les limites sur lesquelles nous butons ne se situent généralement pas dans le monde, mais dans la représentation que nous nous en faisons. Par exemple, ce n'est le plus souvent pas l'événement futur qui déclenche le stress, mais la représentation que nous en avons.

Une représentation peut donc être aidante ou limitante en fonction de notre vision du monde. Par exemple, la vision occidentale du monde est duale. C'est noir ou c'est blanc. Si je ne suis pas gentil, je suis méchant. Si je ne suis pas parfait, je suis nul. Si je n'ai pas raison, j'ai tort… Alors que la vision orientale ouvre à plus de nuance. Dans le Yin, il y a du Yang, et dans le Yang, il y a du Yin. Dans la lumière, il y a de l'ombre et dans l'ombre, de la lumière. Dans l'homme, il y a du féminin et dans la femme, du masculin.

Dans l'un il y a le germe de l'autre et dans l'autre, le germe de l'un.

Ainsi, dans une « juste » vision des choses, il y a une part d'erreur et dans une erreur, il y a une part de justesse.

Le sage dit : « *une horloge arrêtée ne donne-t-elle pas l'heure exacte deux fois par jour ?* »

Aussi à défaut de changer le monde, changeons de regard !

Le stress en quelques mots

« C'est ce qui échappe aux mots que les mots doivent dire ».

N. Sarraute

Gros et Petit Stress

Vous êtes ici le «régisseur» du film de votre vie.

Vous allez savoir tout ce qui est important sur le stress et sur votre stress.

Vous pourrez ainsi agir en connaissance de cause et d'effets.

Avant tout, comprenez bien ceci :

Souriez, car vous êtes stressé et il est bon pour vous qu'il en soit ainsi !

Nous avons déjà vu combien le stress est vital. En fait, la

vie sans stress serait comme la vie sans soleil.

Mais attention. Le stress, de même que le soleil, a ses avantages et ses inconvénients. Si vous restez trop longtemps exposé au soleil aux mauvaises heures, vous risquez le «coup de soleil», la brûlure au troisième degré et parfois, à terme, le cancer de la peau, la mort.

Avec une trop longue et mauvaise exposition au stress, vous risquez le «coup de blues», la brûlure à l'estomac et parfois, à terme, la dépression, l'infarctus, la mort.

Alors qu'en profitant du stress de la bonne manière, de même que vous pouvez profiter du soleil aux bonnes heures, vous vous rechargez d'énergie vitale, vous ensoleillez votre vie.

En tout état de cause, sachez que vous ne pouvez pas ne pas stresser.

En effet, de la même manière que votre corps a toujours de la température, vous êtes toujours sous le coup du stress.

☞ Lorsque la température est à 37°C, tout va bien.

☞ Lorsqu'elle monte à 40°C ou descend à 35°C, c'est que vous avez un problème.

Il en est de même du stress : à 37°C, il est aidant, mais à 40 ou 35, il est limitant.

Vous comprenez donc qu'étant vivant, vous serez toujours stressé et que l'essentiel est d'apprendre à vivre avec un stress d'environ 37°C.

Alors à vous de voir si vous préférez vivre dans une oasis ou traverser le désert…

Son origine et sa définition

Le mot stress a été inventé par le Canadien Hans SELYE dans les années 1950.

Nous pouvons définir le stress comme la réponse de notre organisme, sous forme de tension, à la pression extérieure (agressions, situations de changement…). L'organisme mis sous pression s'adapte en déclenchant un ensemble de réactions neurophysiologiques (nerveuses et hormonales).

Retenez surtout que le stress est une tension ordinaire sur laquelle il est possible d'agir facilement.

Sa source

L'entreprise est aujourd'hui la principale source de stress, mais ce n'est pas la seule. Le stress en a bien d'autres, dans des domaines divers :

- Domaine social (chômage, conditions de travail, surmenage, retraite, santé, surpopulation des villes, culte de

la jeunesse ou de la performance…),

⁕ Domaine socio-économique (divorce, séparation, deuil, solitude…),

⁕ Domaine psychologique (dépendance, anxiété, conflit interne ou avec les autres…),

⁕ Domaine environnemental (bruit, pollution, conditions climatiques rudes…).

Notez que le stress est surtout connoté négativement parce qu'il est associé à des émotions comme la peur ou la colère. Pourtant, une joie déclenche également de la tension (du stress) et des perturbations physiologiques (fatigue nerveuse, tension musculaire…). On compte ainsi parmi les causes de stress majeur le mariage et le gain au jeu !

La réponse physiologique dépend en fait de la situation et surtout de la façon dont l'individu la vit. C'est donc la façon dont vous percevez et vivez la situation stressante qui fait la différence et la transforme en stress aidant ou limitant.

Le stress n'est en soi ni positif ni négatif et c'est par vous qu'il prend l'un ou l'autre visage.

Les deux visages du stress

Si le niveau de tension est adapté à l'action, il s'agit d'un «stress aidant», car il vous dope naturellement, vous dynamise, vous euphorise pour favoriser votre réussite.

Malheureusement, il peut vite dégénérer en «stress limitant» qui vous paralyse, vous coupe dans votre élan et vous mène droit vers l'échec.

◎ *LE « STRESS AIDANT »*

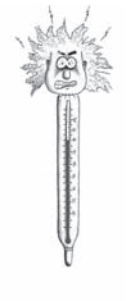
Il vous pousse à agir en mobilisant vos ressources, vos savoirs et votre potentiel. Il vous permet aussi de dépasser vos limites.

C'est, par exemple, garder son sang-froid dans une situation dangereuse. Grâce notamment à l'adrénaline, la pression artérielle, la fréquence et le débit cardiaque augmentent, la respiration devient plus rapide, la pupille se dilate, la sudation augmente pour compenser le réchauffement musculaire, le sang afflue dans les muscles périphériques (jambes, bras) et le cerveau, décuplant la force physique pour lutter ou prendre la fuite.

Car oui, la fuite est parfois une solution salutaire. Par exemple devant un gros camion qui veut vous écraser ou face à une brute épaisse qui veut en faire autant.

C'est aussi doper votre intellect (par afflux de sang dans le cerveau et augmentation de la quantité de sucre circulant, puisque l'adrénaline est une hormone hyperglycémiante) pour décrocher un travail lors d'un entretien d'embauche ou encore réussir un examen ou battre un record.

◎ *LE « STRESS LIMITANT »*



Il vous inhibe, vous paralyse en vous isolant de vos ressources, de vos savoirs et de votre potentiel. Il vous pousse à l'erreur, vous conduit à l'échec et peut même finir par vous tuer (maladie, suicide…).

C'est, par exemple, l'étudiant qui a un trou noir pendant un examen.

Ou le postulant qui perd les pédales et sa confiance en lui lors d'un entretien d'embauche.

Ou bien la discussion qui dégénère et qui finit par engendrer des réactions de violence disproportionnées.

Ou encore un simple challenge professionnel qui se transforme en une énorme pression, tellement forte que l'individu se retrouve comme un ballon d'air sous 30 mètres d'eau. Totalement compressé, il ne lui reste plus que quelques mètres avant d'éclater.

Dans chacun de ces cas, l'organisme ne parvient plus à gérer la pression extérieure et pare au plus pressé pour éviter l'explosion. Il est dépassé par les événements. Inhibé, il ne peut plus rien faire pour s'adapter et faire évoluer la situation stressante.

Table des matières

Préface - *Dr François Louboff - Psychiatre - Hypnothérapeute* **7**

Souriez, Vous Êtes Stressé ! **11**

A qui est destiné ce livre ? ***12***

Avant-Propos **15**

Les présupposés de base ***15***

Le Stress en Quelques Mots **19**

Son origine et sa définition ***21***

Sa source ***21***

Les Deux Visages du Stress (Stress aidant et Stress limitant) ***22***

Comment ça marche ? ***25***

Comment en arrive-t-on à une overdose de stress néfaste ? ***26***

Comment éviter l'escalade ? ***27***

Le Stress en Quelques Maux **29**

Les effets ***29***

- *Sur le plan physiologique* *29*
- *Sur le plan psychologique* *31*
- *Sur le plan comportemental* *32*

Le Stress en Test **33**
Test de L. H. Muller et A. D. Smith du Boston University Medical Center ***34***
Liste d'indicateurs ***35***

Le Plan d'Action **37**
Mise en Garde ! ***38***
La source de votre stress est-elle traumatique ? *39*
Êtes-vous flexible ? *40*
Êtes-vous acteur ou spectateur de votre vie ? *40*
Pouvez-vous éliminer les causes de votre stress ? *41*
Agissez en essayant d'annuler la cause *41*
Apprenez à vivre avec la cause *42*
Votre Hygiène de Vie ***43***
Et si vous changiez de décor ? *43*
L'harmonisation énergétique *44*
Le sommeil *45*
L'alimentation *46*
L'exercice physique *47*
Les « poisons anxiogènes » *48*
Le plaisir *50*
Plaisez-vous *50*
Gérez-vous bien votre temps ? ***51***
Simplifiez-vous la vie *51*
Apprenez à dire « NON » *52*
Ne confondez pas « urgence » et « importance » *52*
Sachez faire « table rase » *52*
Gérez votre planning *53*
Gérez votre énergie *53*
Planifiez vos moments de détente *54*

Pensez Positif **54**
Ne soyez pas si critique ! 56
Fuyez les personnes pessimistes 56
Recherchez les personnes optimistes 57
Acceptez les « petits nuages » quotidiens 57
Positivez vos échecs 57
Savourez vos réussites 57

Communiquez Différemment **58**
Faites des concessions 58
Exprimez-vous 59
Libérez votre colère 59
Pleurez 59
Rendez service 59
Ne négligez pas votre entourage 60
Riez et jouez 62
Utilisez vos sens 62
Aimez 63

Plan et Contrat d'Action **64**
Définissez-vous un objectif possible 64
Plan et Contrat d'action - Méthodologie 64

La Pratique **75**
Pourquoi la relaxation et l'entraînement mental ? 78
Avertissement (croyances) 79
Cinq raisons de plus pour pratiquer 79
Avant de commencer à pratiquer, encore quelques conseils 81

Votre séance **85**
Avant et après votre séance 85
Avant votre séance 86
Pendant votre séance 87
Après votre séance 88
Séance type (à enregistrer) 89

La Relaxation **95**
La relaxation en quelques mots **95**
A) Techniques de respiration **98**
La respiration en quelques mots 98
Technique n°1 : « Main Basse » sur la Bonne respiration 100
Technique n°2 : La Machine à Laver 104
Technique n°3 : Que le Calme soit avec toi ! 105
Technique n°4 : Re-sentez votre respiration 107
B) Techniques de contraction corporelle **108**
La contraction corporelle en quelques mots 108
Technique n°5 : Contr-Action du Corps 108
Technique n°6 : Contr-Action Progressive du Corps 110
Technique n°7 : Contr-Action Différentielle du Corps. 111
Technique n°8 : Passer du Négatif au Positif 112
C) Techniques de concentration **114**
La concentration en quelques mots 114
Technique n°9 : L'Objet Neutre 117
Technique n°10 : Concentration Sensorielle 118
Technique n°11 : Vos Sens en Action 120

D) Techniques de méditation ***123***
La méditation en quelques mots *123*
Technique n°12 : La Posture Juste de Méditation *125*
Technique n°13 : La Posture de Méditation Zen *128*

L'Entraînement Mental **131**
L'entraînement mental en quelques mots ***131***
A) Techniques d'ancrage de ressource ***132***
L'ancrage en quelques mots *132*
Technique n°14 : L'Ancrage Portatif de Ressources *135*
Technique n°15 : L'Ancrage Relais de Ressources *139*
B) Techniques d'imagerie mentale ***142***
L'imagerie mentale en quelques mots *142*
Technique n°16 : Les Submodalités *142*
Technique n°17 : Passer du Doute à la Certitude *147*
C) Techniques de visualisation ***148***
La visualisation en quelques mots *148*
Technique n°18 : Visualisation associée *150*
Technique n°19 : Boostez Votre Moral *153*
Technique n°20 : Acceptation Progressive *154*
Technique n°21 : Futurisation Positive *155*
Technique n°22 : Neutralisation des Manifestations émotionnelles négatives *157*
D) Techniques de dissociation ***158***
La dissociation en quelques mots *158*
Technique n°23 : Dissociation Simple *160*

Technique n°24 : Double Dissociation *163*

LES 2 CADEAUX BONUS : 165

Les interventions musclées* *166

Les interventions musclées en quelques mots *166*
Technique n°25 : Coups de Poings *167*
Technique n°26 : Avoir le Dernier Mot *168*

Les antistress express* *170

Les antistress express en quelques mots *170*
Technique n°27 : Ne Faites Rien ! *170*
Technique n°28 : Le Chat *171*
Technique n°29 : Les Ondes Alpha *171*
Technique n°30 : La Respir-action *171*
Technique n°31 : La Boule *172*
Technique n°32 : La Douche énergétique *172*
Technique n°33 : Le Film de Votre Journée *172*

POUR CONCLURE — FAIM 175

BIBLIOGRAPHIE 177

TABLE DES MATIÈRES 179